

Yanlış diyetler organ yetmezliğine neden oluyor

Samsun OMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, yanlış yapılan diyetlerin organ yetmezliğine neden olduğunu söyledi

DİYET yaparken nelere dikkat etmemiz gerektiğini anlatan Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, "Herkesin diyet yapması gerekmiyor. Ancak sağlıklı beslenmek ve bu beslenmeyi alışkanlık haline getirmemiz gerekiyor. Herhangi bir sağlık sorunumuz yoksa sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmek için öncelikle besin çeşitliliğini arttırmalı ve bu besinlerin sadece ihtiyacımız olan kadarını (ne az/ne de gereğinden fazla) tüketmeliyiz. Sonradan maruz kalınan birçok hastalığın temelinde dengesiz beslenme var, bu da obeziteye ve malnütrisyonu (aşırı zayıflık) neden oluyor." ifadelerini kullandı.

DIYET KİŞİYE GÖRE AYARLANMALI

Prof. Dr. Kaya; sebze, meyve ve kuru baklagiller gibi gıdalarla barışık olmak gerektiğine işaret ederek şu bilgileri verdi: "Uzun ve sürekli açlık periyotlarından kaçınmalı ve besin çeşitliliğini azaltmamalıyız. Kahve ve çay tüketimine dikkat etmeliyiz. Gün içerisinde susuz kalmamaya önem vermeliyiz.



Hızlı kilo vermek uğruna yetersiz beslendiğimizde verilen kilolar fazlasıyla geri alınıyor. Saat 20:00'den sonra yemek yemeyin deniliyor. Bu durum gündüz çalışan bireyler için uygun olurken, vardiyalı çalışan bireyler için uygun olmayabilir. Diyet; kişinin alışkanlıklarına, çevresine ve çalışma saatlerine göre ayarlanmalı. Gün içinde almamız gereken kalori miktarına dikkat etmeliyiz. İdeal ağırlık, kişinin kendini en iyi hissettiği ve sağlık sorunları yaşamadığı ağırlıktır. Çok zayıf olmak da çok şişman olmak kadar tehlikeli

olabilir. Başkalarına önerilen diyetler size uymayabilir. Her besinin fazlası vücutta yağ olarak depo edilir."

YETERSİZ BESLENMEYE DİKKAT

Yetersiz beslenmenin dikkat eksikliği, baş dönmesi ve halsizlik gibi sağlık sorunlarına neden olacağını aktaran Kaya, "Vücudun sağlıklı çalışabilmesi için gerekli enerjiyi alması gerekiyor. Sürekli düşük kalorili besinler tüketilirse organların zaman içinde çalışması yavaşlar hatta organ yetmezliğiyle karşı karşıya kalabiliriz. Demir açısından zengin olan eti, yeterli tüketmezsek anemi (kansızlık) hastalığı ve B12 vitamin eksikliği ile karşı karşıya kalabiliriz. Günlük alışkanlığımıza göre 2-3 öğün, mümkünse ara öğünlerle az az, sık sık beslenmek gerekiyor. Her öğünde besin çeşitliliğine özen göstermeliyiz. Böbrek yetmezliğiniz, karaciğer hastalığınız ve akciğerinizde ödem yoksa aldığımız kalori kadar da su tüketmelisiniz. Sağlıklı bireyler için su miktarı 2000-2500 kalori / 2000-2500 mililitre suya denk gelir. Çay ve kahve tüketmek, su tükettiğimiz anlamına gelmez." ifadelerini kullandı.

Nazım AKPINAR